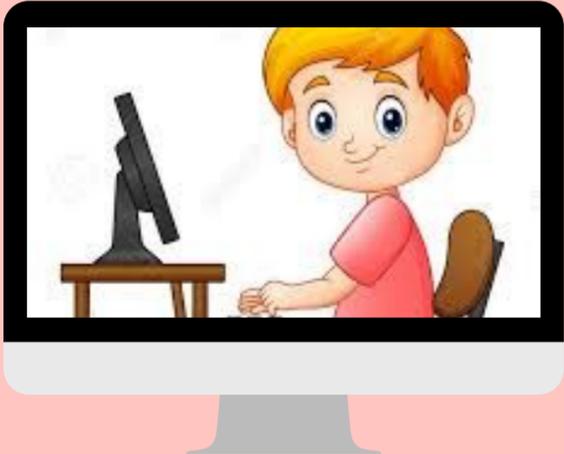


La higiene postural es un conjunto de normas, consejos y actitudes posturales; encaminadas a mantener una correcta alineación del cuerpo, con el fin de evitar posibles lesiones en nuestros músculos y huesos.

Te damos las siguientes recomendaciones para prevenir lesiones osteomusculares:



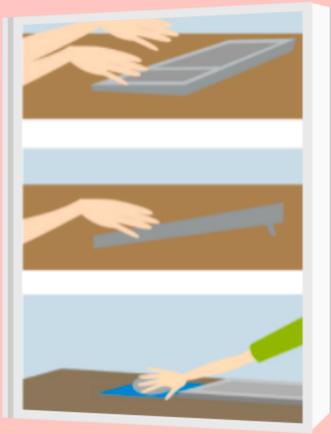
Pantalla

La pantalla del computador debe disponerse en frente, a una distancia de 45 a 70 cm con respecto a tus ojos.
Mantén la cabeza y cuello en posición recta.
¡No olvides realizar pausas activas visuales!



Zona de alcance

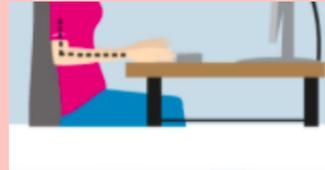
La ubicación de diferentes objetos de uso cotidiano como: celular, documentos, materiales, entre otros, deben ubicarse de forma estratégica para así realizar movimientos leves de los miembros superiores.



Teclado y mouse

Usa las dos manos al digitar, trata de utilizar todos los dedos; recuerda mantener las muñecas derechas.

Utiliza el mouse sujetándolo de forma que tus dedos queden relajados al momento de dar click.



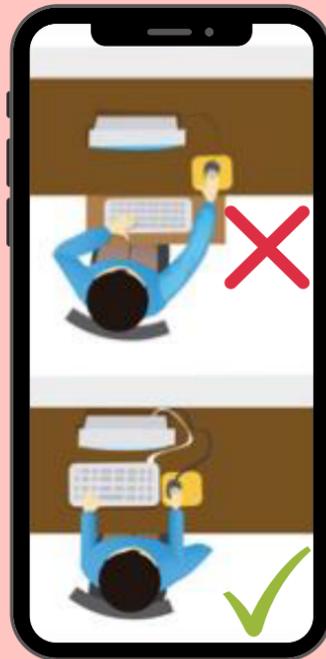
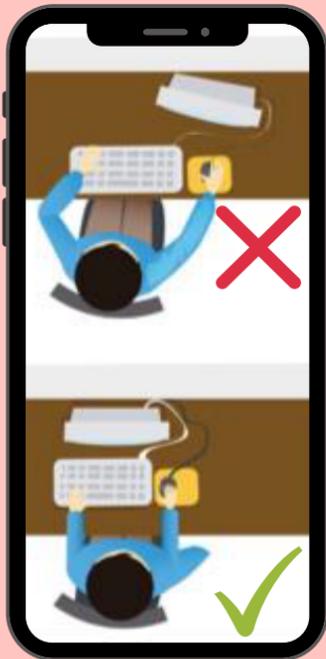
Silla

Nivelar la silla, para que los codos queden a la misma altura de la superficie de trabajo. (Coloca cojines de ser necesario).

Percibe la sensación de estar sentado en tus glúteos, formando un ángulo de 90° con tus piernas y los pies tocando el suelo.

Revisa que tu equipo de cómputo esté enfrente de ti.

Verifica que el teclado y mouse estén alineados horizontalmente y sobre el plano de trabajo.



Ubica el teclado y mouse a una distancia de 10 a 15 cm del borde del escritorio o mesa.

El mouse debe estar paralelo al teclado y los codos deben quedar a 90°.

No olvides realizar pausas activas...



Información tomada y adaptada de:

<https://www.arlsura.com/index.php/173-noticias-riesgos-profesionales/noticias/3745-pautas-de-higiene-postural>

Material de apoyo **ARL COLMENA.**